La antrenamentele echipelor

(Urmare din pag. 1)

dacă există o bază destul de ridicată.

Dacă prin grija colectivului de conducere s-au luat măsuri pentru curățirea terenului, nu același lucru putem spune despre echipament. Acesta este insuficient pentru numărul mare de jucători și programul încărcat de antrenament, iar vestiarele, de asemenea sînt puține (se produc aglomerări și condiții neigienice).

Revenind la antrenamente, părerea noastră e că durata e prea mare (în săptămîna a doua la lecția a 9-a și a 11-a a fost de 130 minute, iar la a 10-a de 140 de minute) dacă ținem cont de faptul că intensitatea a fost de la „mediu" la „tare", iar majoritatea jucătorilor se află în plină sesiune de examene.

Trebuie arătat că zelul și entuziasmul general au fost umbrite de cîteva abateri disciplinare. Pentru lipsuri repetate de la antrenamente jucătorii Cucu și Ivansuc au fost sancționati.

Și acum o întrebare. Anul trecut, la Știința Cluj s-a lucrat foarte mult cu haltere. La ce concluzii au ajuns antrenorii? Dacă au ajuns la rezultate pozitive ar fi bine ca experiența lor să fie popularizată.

DIFICULTĂȚI ÎN PREGĂTIRE LA U.T.A.

Comportarea nesatisfăcătoare a echipei U.T.A., în toamnă, a impus luarea unor măsuri privind organizarea activității de pregătire pentru retur, în cît mai bune condițiuni.

Prima etapă a pregătirilor a fost planificată la Băile 9 Mai (între 7 și 24 ianuarie). Controlînd activitatea echipei în această perioadă, am constatat că ea se desfășoară după o planificare corespunzătoare, cu sarcini precise și mijloace adecvate, dar pregătirea echipei nu-și atinge scopul deoarece din nou apare o lacună de ordin educativ, care influențează procesul de instruire: la pregătire iau parte numai 10 jucători, dintre care doi (Czako și Selymesi I) sînt în tratament. Patru jucători de bază (Szücs, Floruț, Toma și Sasu) au lipsit sub diverse pretexte acceptate totuși de conducere; iar Băcuț II este la cursul de antrenori de la București. De aici rezultă clar că sarcinile etapei I au fost realizate pe echipă numai în proporție de circa 50—60%, ceea ce va îngreuia îndeplinirea sarcinilor etapei a II-a. Pregătirea jucătorilor va fi inegală.

Urmărind activitatea celor prezenți, am constatat că antrenorul și jucătorii respectă întocmai planul de pregătire, executîndu-l cu multă sîrguință. Jucătorii au o participare conștientă, activă. Curba efortului este respectată, lucrîndu-se zilnic în prima săptămînă și de două ori pe zi în săptămîna a doua (conform planificării — și în a treia). Antrenamentele au avut loc și în sală, dar mai ales în aer liber, folosindu-se condițiile oferite de localitate: teren variat, teren plat, baia și „strandul deschis". In ceea ce privește folosirea acestuia din urmă, am constatat că antrenorul a recurs la înot (recomandabil în perioada de tranziție) și încă pe o durată contraindicată, mai ales că bazinul conține apă termală, ceea ce putea provoca turburări în organismul jucătorilor. Antrenorul a înțeles observația și a întrerupt imediat folosirea acestui mijloc de pregătire. Această greșeală de metodică putea fi evitată însă de la început dacă medicul echipei ar fi însoțit lotul. De altfel, prezența medicului era necesară și din alt motiv: în această etapă este caracteristic volumul mare de lucru, și deci se impune un control medical permanent. In ce privește echipamentul am constatat o stare și o cantitate nesatisfăcătoare.

Pregătirea teoretică decurge în bune condițiuni. Antrenorul I. Petschowski — care lucrează cot la cot cu jucătorii, întrecîndu-i de multe ori în eforturi susținute! — își pregătește din timp materialele care vor fi dezbătute cu jucătorii, studiind lucrări de specialitate. Subliniez acest lucru ca o confirmare a adevărului că numai practica nu ajunge, și invers.

CÎND TE IEI DUPĂ JUCĂTORI...

La vila nr. 5, unde stăteau jucătorii echipei U.T.A. am zărit într-o zi și tricouri vărgate albastru-galben. Erau purtate de fotbaliștii de la Ind. Sîrmei, din categoria B, veniți pentru o perioadă de 10 zile de pregătire sub conducerea instructorului Al. Mari, fostul internațional. Activitatea celor 15 jucători a fost umbrită, însă, de o mică dar semnificativă întîmplare, legată de nerespectarea sarcinilor perioadei. In prima zi după sosire, jucătorii — plictisindu-se, se pare — au cerut stăruitor să joace o „miuță" pe zăpadă. Instructorul a cedat... Antrenamentul, dacă îl putem numai astfel, s-a soldat cu un accident destul de serios suferit de jucătorul Raab. Voința și combativitatea jucătorilor a fost mare în această „miuță", dar pregătirea lor fizică cu totul insuficientă...

Slăbiciunea instructorului Mari a dus la o greșeală de metodică și de aici la un accident evitabil.

Acest mic episod să fie o lecție și pentru alți antrenori care se iau după jucători și cedează foarte ușor, încălcînd principii și reguli metodice de instruire...



Fotbaliștii de la Dinamo Bacău și-au început pregătirile pentru retur sub conducerea noului lor antrenor, V. Mărdărescu. La antrenamente ei dau dovadă de mult zel. E și necesar. Numai printr-o pregătire atentă și perseverentă își pot îmbunătăți situația — precară — din clasament, cu care nu se împacă entuziaștii susținători ai echipei din Bacău.

Foto: prof. V. Bogdăneț—Bacău

Lotul de juniori și Petrolul pleacă azi în turnee peste hotare

În cursul zilei de astăzi părăsesc țara două loturi de fotbaliști, care au perfectate turnee peste hotare. Este vorba de lotul de juniori U.E.F.A. și de echipa Petrolul Ploiești, ambele aflate în pregătire pentru viitoare întîlniri internaționale.

După cum am anunțat, lotul de juniori va evolua în R.P. Bulgaria, unde are de susținut trei jocuri:

la 26 ianuarie în localitatea Haskov;
la 29 ianuarie la Dimitrovgrad și
la 1 februarie la Kîrjali.

În primele două meciuri, lotul nostru va întîlni reprezentativa de juniori a R.P. Bulgaria, iar în al treilea joc o formație de club.

Petrolul va disputa sîmbătă și duminică două meciuri în Liban, în orașul Beirut, în compania a două echipe ale căror nume nu au fost anunțate. Ploieștenii, care se pregătesc pentru partidele cu Ferencvaros din cadrul „Cupei orașelor-tîrguri", deplasează lotul lor obișnuit.

În februarie, Petrolul are perfectate trei întîlniri în Grecia. După cum s-a comunicat de la Atena, jocurile vor avea loc la datele de 13, 15 și 19 februarie. Adversarii nu au fost încă desemnați.

HOCHEI PE GHEAȚĂ

Turneul final al campionatului

(Urmare din pag. 1)

Voința Miercurea Ciuc-Avîntul Gheorghieni 9—0 (3—0, 4—0, 2—0). A fost un joc aproape fără istoric, în care învingătorii nu s-au întrebuințat, rezervîndu-se pentru meciul de astă-seară, cu Știința București, unul din „jocurile-cheie" ale turneului. Și așa însă, ei au oferit publicului multe faze spectaculoase, combinații aplaudate. De remarcat că Voința a jucat fără cea mai bună linie a sa, alcătuită din internaționalii Szabo II, Andrei, Tacaci I. Punctele au fost realizate de Dezideriu Varga (3), Hollo II (2), Csiszer (2), Tacaci II, Ciorba I. Formația din Gheorghieni a jucat timid, rezumîndu-se mai mult la apărare. Atacul său n-a prezentat un pericol real pentru poarta apărată de Sofian.

Știința București-Știința Cluj 10—2 (3—1, 2—0, 5—1). Bucureștenii și-au confirmat veleitățile de protagoniști ai campionatului, întrecînd la un scor concludent pe Știința Cluj, care — față de efectivul său redus și de perioada relativ scurtă de antrenament pe care a avut-o la dispoziție — s-a prezentat destul de bine. Jocul a fost echilibrat pînă în repriza a doua, dar în ultima parte Știința București s-a detașat. Au înscris: Z. Antal (3), Ioanovici (2), Niță, Fogoroș, Suliman, Barbu și Ferenczi, respectiv Cazan I (2).

Azi sînt programate jocurile: Steaua-Avîntul (ora 10), Știința Cluj-Steagul roșu (ora 17), Voința-Știința București (ora 19). Ultimul este cel mai atractiv. Mîine vom asista la întîlnirile: Voința-Steagul roșu, Știința Buc.-Avîntul, Steaua-Știința Cluj, la orele 10, 17 și 19.

DISCUȚII

Despre periodizare și formă sportivă prin prisma clasamentului categoriei A (II)

Dar, cum nu sîntem în posesia datelor medicale necesare formulării unor judecăți de valoare, vom aprecia comportarea echipelor de categoria A în turul campionatului prin prisma dinamicii rezultatelor sportive, cu toate că această interpretare unilaterală dă rezultatelor o oarecare notă arbitrară. Așa cum am mai spus însă, interesant este fondul problemei și pe acesta îl vom evidenția.

Iată în acest sens un tablou care ilustrează comportarea echipelor noastre în prima jumătate a campionatului. Prima cifră reprezintă punctele cîștigate, a doua punctele pierdute. Jocurile restanță au fost înregistrate în luna în care s-au jucat.

Echipa	aug.	sept.	octombr.	noiembr.	decembr.
Farul Constanța	2/2	8/2	2/2	3/5	2/0
Știința Cluj	4/0	5/3	2/4	3/3	3/1
Dinamo București	2/2	3/3	7/1	2/2	2/2
Știința Timișoara	2/2	7/3	4/2	1/3	2/0
Rapid	2/2	6/4	5/1	1/5	2/0
Petrolul	3/1	4/4	2/4	4/2	2/0
Steaua	2/2	1/3	6/2	3/3	3/1
Viitorul	3/1	3/5	2/4	5/2	2/0
C.S.M.S.	1/3	5/3	5/1	4/4	0/2
Steagul roșu	2/2	3/5	4/0	6/2	0/4
Progresul	1/3	7/3	2/4	2/4	0/2
U.T.A.	2/2	2/4	0/8	6/2	0/2
Crișana	2/0	2/8	2/4	2/4	2/2
Minerul	0/4	3/7	2/2	4/4	0/2
Dinamo Bacău	0/2	3/5	1/7	4/4	0/2

Din această reprezentare sinoptică se poate aprecia comportarea echipelor prin prisma rezultatelor, starea lor de formă sportivă la începutul campionatului, menținerea ei pe timpul desfășurării, prezența sau dispariția ei pînă la sfîrșit.

După cum se observă, majoritatea echipelor s-au prezentat la startul întrecerii cu „pregătirea neterminată", consacrînd pentru desăvîrșirea ei primele etape de campionat. Rezultatele contradictorii, fluctuațiile de la o etapă la alta și, mai ales, nivelul scăzut la care se desfășurau jocurile, a determinat ziarul „Sportul popular" la 4 sept. 1962, deci după a treia etapă, să facă următoarea remarcă: „Multe echipe continuă să manifeste deficiențe în pregătire. Oare de cîte etape mai au nevoie echipele pentru a atinge comportarea așteptată din partea lor?"

Excepție au făcut într-o oarecare măsură Farul, Știința Cluj, Rapid și Știința Timișoara, cărora — după cum avea să se constate mai tîrziu — le-a prins foarte bine această plecare „vijelioasă".

In schimb, U.T.A., Crișana, Minerul și Dinamo Bacău au „călcat cu stîngul" și cu toate eforturile făcute n-au reușit mare lucru în intenția lor „de-a schimba ulterior pasul".

Dinamo București și Steaua, echipele care urmau să ne reprezinte în cele două mari competiții oficiale, „C.C.E." și „Cupa Cupelor", au făcut parte din a treia grupă, a echipelor care au luat un start modest și probabil din cauza acestei „viteze de plecare" reduse au pierdut calificarea în fața unor adversari de o valoare generală indiscutabil inferioară celor două echipe fruntașe ale fotbalului nostru.

In continuare să observăm cum și-au păstrat forma sportivă echipele care au dobîndit-o de la început și cum s-au reabilitat unele echipe în cursul competiției. Cu aceasta ne apropiem de a doua întrebare ridicată mai sus: menținerea formei sportive și concretizarea ei în rezultate de valoare.

Din acest punct de vedere, echipele pot fi împărțite în cîteva grupe. Unele s-au comportat bine aproximativ în prima parte a campionatului (Farul, CSMS, Rapid și chiar Progresul), pentru ca în restul etapelor sau, mai ales, spre sfîrșit să joace sub nivelul posibilităților. Altele au înregistrat o depresiune pe parcursul competiției, ca apoi, spre sfîrșit, să manifeste un nou reviriment (Știința Cluj, Petrolul, Steaua, Viitorul, Steagul roșu). Evidențiem unele echipe care au manifestat o formă bună mai ales în ultimele etape: Steaua, Știința Cluj, Petrolul, Viitorul.

Se desprinde din comportarea unor echipe un soi de recorduri originale (unele dorite, altele nu). Dinamo București s-a comportat foarte bine în cursul lunii octombrie, cînd a acumulat 7 puncte din 8 posibile, iar în celelalte luni a cîștigat tot atîtea puncte cîte a și pierdut neînregistrînd niciodată un raport subunitar. Există și echipe despre care nu putem spune că au „prins" în perioada turului o formă constantă (U.T.A., Crișana, Minerul, Dinamo Bacău). Dacă dintre acestea unele au practicat, într-o scurtă perioadă, un joc care marca un progres vizibil, din păcate n-au putut să și-l apropie constant (UTA, Minerul). UTA a suferit, de-altfel, și o „eclipsă totală" în luna octombrie, cînd n-a acumulat nici un punct din 8 posibile.

Și acum vom căuta să facem cîteva comentarii pe marginea celor constatate, legîndu-le de ideile metodice exprimate de autorul sovietic în articolul „Problema periodizării antrenamentului sportiv" și căutînd să răspundem mai concret la problemele ridicate mai sus.

Pentru a nu mai asista la spectacolul neplăcut, care se repetă de mulți ani (echipe nepregătite la început de campionat care se „cîrpesc", cum s-ar spune pe traseu) și în vederea sincronizării stării de formă sportivă cu data primei etape de campionat ar fi necesar:

1) Să se mărească numărul săptămînilor de pregătire, mai ales în lunile de vară, înaintea începerii anului competițional, pe seama scăderii numărului săptămînilor de tranziție. S-ar putea obiecta din partea unora că, în general, după terminarea campionatului echipele — ca să folosim un termen consacrat — continuă pregătirea, fac jocuri amicale și de-abia mai tîrziu intră în tranziție.

Dar, cum să pregătești mai departe în adevărata accepțiune a cuvîntului jucători care, fără îndoială, resimt o oarecare oboseală, manifestă dezinteres pentru un program în cadrul căruia au trăit cîteva luni, sau au contractat în urma traumatismelor unele tehnopatii sportive ce se cer grabnic remediate?

In ideea celor care susțin că mai fac „pregătire" după terminarea campionatului, există chiar și o anomalie metodică. După această opinie am avea următoarea succesiune de perioade: competițională — pregătitoare — de tranziție — pregătitoare — competițională. In realitate, perioada competițională nu poate fi urmată decît de o perioadă pregătitoare, succedată însă de competiție, sau de perioada de tranziție, succedată de pregătitoare.

In fapt, această pregătire cu „efort „mai redus", cum îi mai spun unii, nu este decît o anticameră a tranziției, cu sarcini extrem de reduse și rezolvări minore, care măresc etapa de tranziție pînă la o durată de 4 săptămîni.

Sîntem de părere că după perioada competițională „să nu se mai continue pregătirea", ci să se înceapă un program de odihnă activă, de refacere, de tratament dacă e nevoie și după acest reviriment de 10—14 zile, să se inaugureze cu adevărat o nouă perioadă pregătitoare. In felul acesta se mai pot cîștiga pentru pregătire cel puțin 4 săptămîni anual.

2) Perioada de tranziție să nu permită scăderea gradului de pregătire sub nivelul de la care s-a pornit în sezonul trecut, deziderat ce reiese din însăși definiția și scopul acestei perioade.

3) Ciclul semestrial de pregătire, folosit în pregătirea fotbaliștilor, dă rezultate numai dacă se respectă una din trăsăturile lui esențiale: un tempo destul de rapid al creșterii efortului în vederea atingerii unei rapide și marcate intensități. Numai urmînd această cale ciclul semestrial de pregătire va conduce printr-o rapidă ridicare a gradului de antrenament la realizarea în cadrul fiecărei echipe a unor înalți indici de pregătire fizică, a cristalizării unui joc care să aibă unele laturi proprii și la amplificarea trăsăturilor morale și de voință, cerute de specificul jocului de fotbal.

Și acum cîteva cuvinte despre durata formei sportive.

Cercetările efectuate în diverse ramuri sportive au condus la concluzia că acolo unde se adoptă ciclul semestrial de pregătire, forma sportivă durează 1½—2 luni.

In cazul nostru însă, perioada competițională pretinde o manifestare a formei sportive de 15 săptămîni, adică aproximativ 3 luni și jumătate pentru fiecare din cele 2 părți ale unui campionat. Această problemă nu este în prezent nerezolvabilă. Bariera de mai sus a fost îndepărtată printr-o anumită manevră metodică. Se crește în a doua jumătate a unei asemenea perioade competiționale (mai lungi), volumul general al efortului pe seama scăderii intensității. Aceasta, bineînțeles, rămîne la latitudinea antrenorului, care va găsi la fiecare caz concret, momentul intervenției, durata și dimensiunile ei. După această temporară inversare, trebuie să apară din nou tendința inițială de reducere a volumului și de creștere a intensității specifice perioadei competiționale.

Poate că ideile cuprinse în materialul lui Matveev sînt deja cunoscute de unii dintre antrenorii noștri. Le enunțăm totuși, cu sumare referiri la campionatul nostru, pentru a difuza aceste noțiuni pînă la toți acei care se ocupă de pregătirea tuturor echipelor de fotbal, nu numai de categoria A, pentru a le da posibilitatea să-și revizuiască — în concordanță cu cele mai noi date ale metodicii antrenamentului sportiv — munca lor de fiecare zi.

Dr. ROMULUS BALABAN
Centrul de antrenament și cercetări științifice „23 August"

PRONOSPORT 1X2X1X21 — 6 din 49 PRONOEXPRES

In legătură cu meciurile cuprinse în programul concursului Pronosport de duminică 27 ianuarie a.c., vă relatăm pe scurt, pentru documentarea dv., desfășurarea ultimelor întîlniri disputate între ele de protagonistele acestei etape.

Juventus—Atalanta (2—3) cea mai mare surpriză a etapei. Golurile au fost înscrise de Domenghini, Colombo și Mereghetti pentru Atalanta, respectiv Sivori și Del Sol pentru Juventus.

Venezia—Bologna (0—3). In minutul 36, Bologna conducea deja cu 2—0 (Pascuti min. 5 și Nielsen min. 36). Același Nielsen majorează apoi scorul în min. 71.

Sampdoria—Fiorentina (1—0). La data aceea ambele echipe dețineau o formă slabă.

Sampdoria s-a dovedit însă mai bine pregătită fizic și a cîștigat la limită.

Modena—Genoa (1—1). Rezultatul a fost stabilit încă din prima repriză. Interesant este faptul că scorul a fost deschis de oaspeți în min. 35, gazdele egalînd după 10 minute.

Internazionale—Lanerossi (1—0). Inter a obținut o victorie dificilă, fapt reieșit atît din scorul de 1—0, cît și din modul cum s-a desfășurat partida.

Napoli—Milan (1—5). Oaspeții deschid scorul în primul minut de joc, iar napolitanii egalează imediat (min. 2). In continuare însă, gazdele nu pot face față impetuoasei linii de atac a milanezilor și cedează la scor.

Mantova—Roma (1—0). Inexplicabil de slabă evoluția liniei de atac a echipei oaspe. Alcătuită din nume sonore (Lojacono, Jonsson, Manfredini, Angelillo, Menichelli) ea nu a strălucit de loc. In schimb Mantova a jucat foarte bine și putea obține o victorie mai categorică.

Palermo—Torino (0—1). Mai omogenă, echipa din Torino a obținut o victorie meritată. Golul a fost înscris de Locatelli în min. 20.

Pro Patria—Lazio (4—1). Deși conducea la pauză cu 2—0, Pro Patria a trecut prin emoții datorită golului înscris de Lazio imediat după pauză și a altor două faze. Apoi, prin două goluri marcate în min. 83 și 85 scapă de emoții și cîștigă partida.

Spal—Catania (2—2). Meci disputat și ca joc și ca evoluție a scorului: Catania deschide scorul (min. 6). Spal egalează (min. 19). Din nou Catania ia conducerea (min. 80), dar un gol marcat tot de un jucător de al ei (halful Benaglia) în... proprie poartă, aduce adversarilor un punct nesperat.

PRONOEXPRES

La tragerea Pronoexpres din 23 ianuarie 1963 au fost extrase din urnă următoarele numere:

29 31 48 42 13 6

Numere de rezervă: 24 37
Fond de premii: 418.528 lei.

Tragerea următoare va avea loc miercuri 30 ianuarie 1963 la București.

Rubrică redactată de Loto-Pronosport.